

.....

CRÈME CHOCO POIVRE DU SICHUAN



CUISINEZ
AUTREMENT ...
les Epices!

Ingrédients :

- 1 banane
- ½ avocat
- 1 c. à s. d'huile de coco
- 2 c. à c. de cacao cru
- 1 c. à c. de caroube en poudre
- 2 c. à c. de sirop d'agave
- ½ c. à c. de poivre de Sichuan
- 2 pincées de cannelle
- des pépites de chocolat

Dans une poêle faire dorer quelques minutes les grains de poivre et le réduire en poudre au pilon.

Faire fondre l'huile de coco. Dans un blender, associer tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir une pâte de consistance onctueuse.

Laisser reposer 2h minimum au frigo avant de déguster.

Accompagné d'une poire, c'est délicieux.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr